FICHA DE TREINO FEMININA

AVANÇADO 3 - SEGUIR POR 8 SEMANAS



DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 1

GLÚTEOS/PERNAS/PANTURRILHA

	CADEIRA ABDUTORA	10X10 (10 SEGUNDOS DE DESCANSO)
	ELEVAÇÕES PÉLVICAS C/ BARRA	5X15 (5 SEGUNDOS DE ISOMETRIA NO PICO DE CONTRAÇÃO)
	STIFF	4X15
	FLEXOR C/ HALTER	2X15 / 2X12
	AVANÇO SMITH	2X15 / 2X12
	LEG PRESS 45º COM PÉS ABDUZIDOS + PASSADAS LIVRES SEM PESO	4X15 + 40 PASSOS
	AGACHAMENTO SMITH	2X12 / 2X10
	PANTURRILHA EM PÉ + PANTURRILHA NO LEG 45º	10X10 (10 SEGUNDOS DE DESCANSO APÓS OS DOIS EXERCÍCIOS)
	30MIN DE CÁRDIO NA ESTEIRA (140 A 160BPMS)	

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO FEMININA

AVANAÇDO 3 - SEGUIR POR 8 SEMANAS

DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 2

GLÚTEOS/ COSTAS / ABDÔMEN

	ELEVAÇÃO PÉLVICA + FROG C/ HALTER	5X15
	CRUCIFIXO INCLINADO NO CABO	3X15
	PULOVER COM HALTER	4X15
	REMADA CURVADA A 45º SUPINADA	4X15
	PUXADOR ALTO C/ TRIÂNGULO	4X15
	REMADA UNILATERAL CABO	4X15
	REMADA BAIXA ABERTA SUPINADA BARRA RETA	4X15
	HIPEREXTENSÕES DE LOMBAR	4X20
	PRANCHA	3X 2 MINUTOS
	ELEVAÇÕES DE PERNAS SENTADO NO BANCO (CANIVETE)	10X15 (30 SEGUNDOS DE INTERVALO)

30MIN DE CÁRDIO NA ESTEIRA (140 A 160BPMS)

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO FEMININA

AVANÇADO 3 - SEGUIR POR 8 SEMANAS



DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 3

GLÚTEOS/POSTERIOR/PANTURRILHA

	CADEIRA ABDUTORA	4X15 (5 SEGUNDOS DE ISOMETRIA NO PICO DE CONTRAÇÃO)
	ELEVAÇÕES PÉLVICAS BARRA	10X10 (10 SEGUNDOS DE DESCANSO)
	FROG COM HALTER + STIFF	4X15
	CADEIRA ADUTORA + AGACHAMENTO SUMÔ	2X15 / 2X12
	MESA FLEXORA	4X12 (3 SEGUNDOS DE ISOMETRIA NO PICO DE CONTRAÇÃO)
	FLEXOR SENTADO	2X15 / 2X12
	PASSADAS LIVRES COM HALTER	4 X 30 PASSOS
	PANTURRILHA EM PÉ	10X15
	50MIN DE CÁRDIO NA ESTEIRA (140 A 160BPMS)	

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN



FICHA DE TREINO FEMININA

AVANÇADO 3 - SEGUIR POR 8 SEMANAS

DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.



PARA ASSISTIR O VÍDEO DO EXERCÍCIO CLIQUE NO PLAY

DIA 4

GLÚTEOS/OMBROS/ BÍCEPS / TRÍCEPS

	CADEIRA ABDUTORA	10X10 (10 SEGUNDOS DE ISOMETRIA NO PICO DE CONTRAÇÃO)
	ELEVAÇÃO LATERAL C/ HALTER + ELEVAÇÃO FRONTAL C/ CORDA NO CABO	4X15
	DESENVOLVIMENTO ARNOLD PRESS	4X15
	CRUCIFIXO INVERSO MÁQUINA	4X15
	ROSCA ALTERNADA C/ HALTER	4X15
	TRÍCEPS FRANCÊS C/ HALTER UNILATERAL SENTADO	4X15
	TRÍCEPS PULLEY CORDA EM PÉ	4X15
	PRANCHA	4X 2 MIN
	ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO	5X40
	50MIN DE CÁRDIO NA ESTEIRA (140 A 160BPMS)	

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO - MULHERES

SEGUIR POR 8 SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

Dia 5 - repete dia 1
Dia 6 - repete dia 3
Dia 7 - descanso

SEMANA SEGUINTE: REINICIE DESDE O COMEÇO